



# La Seguridad al Levantar Objetos

HS93-016H (04-10)

Soporte de adiestramiento de 5 minutos

¿Puede usted pensar en alguna ocupación en la cual nunca tenga que levantar algún objeto? El levantar objetos puede constituir una gran parte de su trabajo, si usted trabaja en el sector de la construcción o puede ser una tarea infrecuente si usted trabaja en una oficina. Debido a que el levantar objetos es algo que todo el mundo eventualmente hace en el trabajo o en la casa, casi nunca se le presta mucha atención – al menos hasta que le empieza a doler la espalda.

La meta de levantar los objetos con seguridad es mantener la postura natural de la espalda durante el movimiento. Levantar un objeto usando sus piernas para que hagan la mayoría del movimiento y agacharse usando las caderas minimiza la presión en su espalda y le proporciona una mayor fuerza para levantar el objeto.

No existe una sola técnica para levantar objetos que se pueda aplicar en todas las circunstancias, pero los siguientes consejos ayudarán a evitar las lesiones en la espalda durante cualquier tipo de levantamiento.

- Evalúe el objeto y decida si usted solo puede con él o si necesita ayuda.
- Pida ayuda si es necesario. Usted evitará muchas lesiones si alguien le puede ayudar.
- Inspeccione el trayecto que intenta tomar para evitar obstáculos u otros posibles peligros.
- Mantenga el equilibrio. Coloque los pies a lo ancho de los hombros y use zapatos de trabajo que proporcionen suficiente apoyo.
- Agáchese con sus rodillas, no con su cintura. Los músculos de las piernas son más fuertes y durables que los de la espalda. Permita que los músculos de sus piernas hagan el trabajo.
- Sostenga bien el objeto y use guantes si es necesario.
- Mantenga el objeto cerca de su cuerpo. Para mayor fuerza y estabilidad, levante y lleve el objeto cerca a su cintura.
- Al cambiar de dirección gire con los pies, no tuerza la parte de arriba del cuerpo mientras lleve el objeto. Trabajar en equipo es esencial para las cargas que necesitan de dos personas.

Además de los consejos mencionados arriba, usted también debe:

- designar a un líder anticipadamente;
- planear el movimiento;
- levantar y bajar el objeto de forma conjunta y sin movimientos abruptos; y
- comunicarse constantemente con su ayudante.

Al igual que levantar objetos con seguridad, es importante mantener el cuerpo en buena condición física. La mala postura, la obesidad, la falta de ejercicio, y el estrés pueden contribuir a las lesiones en la espalda. Para reducir sus probabilidades de dolores en la espalda, edúquese sobre el funcionamiento de la espalda y cómo mantenerla sana y flexible. Consulte con su médico sobre ejercicios que estiren y acondicionen la espalda y practíquelos regularmente.

Siempre utilice técnicas seguras cada vez que levante un objeto.

Recuerde poner en práctica la seguridad. No la aprenda por accidente.

Este apoyo de Adiestramiento de Cinco Minutos fue publicado con información de FamilyDoctor.org, National Ag Safety, la Universidad del Estado de Oklahoma y el Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores y es considerado correcto al momento de su publicación.